

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>2 685 Kcal 22,11 Gr 1,39 AGS 20,53 Prot 92,18 HC Paella de Pollo CV.</p> <p>Tortilla de calabacín. 3</p> <p>Lechuga con maíz 13 Manzana</p>	<p>3 487 Kcal 14,87 Gr 2,09 AGS 31,46 Prot 48,89 HC Lentejas estofadas con verduras CV. 1T-13</p> <p>Cinta de sajonia.</p> <p>Lechuga con zanahoria 13 Mandarina</p>	<p>4 583 Kcal 24,10 Gr 2,62 AGS 25,76Prot 64,79 HC 7 Crema de calabaza y zanahoria 13</p> <p>Filete de pollo empanado 1</p> <p>Patata cuadro 13 Pera</p>	<p>5 617 Kcal 17,83Gr 1,80 AGS 28,59 Prot 81,18 HC 6 Macarrones con tomate, aceitunas y albahaca CV 1-3T-8T-11T Gallo a la menier CV 1-4-5T-6T-8T-10T-11T Lechuga con soja 8-13 Plátano</p>	<p>9 561 Kcal 23,25 Gr 2,87 AGS 38,83 Prot 46,70 HC Judías verdes rehogadas con bacón CV. 13 Contramuslo de pollo asado sin pimienta CV. 10T Patatas fritas. 13 Manzana</p>	<p>10 653 Kcal 29,95 Gr 4,55 AGS 20,87 Prot 76,38 HC Arroz con magro CV.</p> <p>Tortilla francesa. 3</p> <p>Calabacín rebozado. 1-2T-4T-5T-6T Naranja</p>	<p>11 660 Kcal 35,39 Gr 9,85 AGS 23,04Prot 58,52 HC Patatas a la marinera CV 4-5-6-13 Burgermeat en salsa 1-8</p> <p>Lechuga con maíz 13 Pera</p>	<p>12 699 Kcal 24,31Gr 3,10 AGS 34,42 Prot 82,13 HC Sopa de cocido 1-3T-8T-10T-11T-13</p> <p>Cocido completo 10T-13</p> <p>Plátano</p>	<p>13 583 Kcal 28,43 Gr 4,11 AGS 19,45Prot 55,32HC Crema de puerros 13</p> <p>Bacalao rebozado 1-2T-4-5T-6T-8T-11T Lechuga con aceitunas 13 Yogur 2</p>
<p>16 524 Kcal 24,57 Gr 3,02 AGS 26,25 Prot 47,64 HC Coliflor gratinada. 1-2-8T-11T-13</p> <p>Salmón al limón CV. 4-10T</p> <p>Patata panadera. 10T-13 Manzana</p>	<p>17 563 Kcal 15,43 Gr 7,60 AGS 18,93 Prot 85,47 HC 7 Crema de calabacín. 13</p> <p>Albóndigas de carne en salsa CV. 1-8-10T-13 Arroz cocido. Mandarina</p>	<p>18 547 Kcal 21,73 Gr 2,64 AGS 19,06Prot 63,32 HC Espirales con tomate y carne CV 1-3T-8T-11T Tortilla francesa con queso 2-3</p> <p>Lechuga con zanahoria 13 Pera</p>	<p>19 793 Kcal 28,19Gr 5,04 AGS 52,95 Prot 58,09 HC Alubias pintas estofadas con chorizo CV Pollo al chilindrón CV</p> <p>Lechuga con aceitunas 13 Plátano</p>	<p>20 799 Kcal 34,89 Gr 3,96 AGS 20,60Prot 99,29HC Arroz tres delicias casero</p> <p>Varitas de merluza 1-4</p> <p>Patatas chip Natillas 2</p>				

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

LA FRUTA DEL MES es orientativa y puede sufrir variaciones.

Todos los menús se complementan con la opción de pan blanco o pan integral y agua servida en jarras.

R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de



Atención nutricional 911 255 100

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco

7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramuzos

Kcal: Kilocalorías · Gr: Grasas (g) · AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · HC: Hidratos de Carbono (g)

Chao chao excesos



DIC

BUENOS HÁBITOS

- DÍAS ESPECIALES**
- 03 PERSONAS CON DISCAPACIDAD**
 - 05 VOLUNTARIADO**
 - 10 DERECHOS HUMANOS**
 - 11 MONTAÑAS**
 - 20 SOLIDARIDAD**
 - 21 BALONCESTO**

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...	...cenamos
 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Pescado	 Huevo
 Huevo	 Carne
 Fruta	 Lácteos
	 Fruta

La alimentación saludable es nuestra filosofía, así que afrontamos las fiestas con ilusión, pero controlando los excesos.

Maratón

DEPORTE



Este mes tenemos un montón de carreras divertidas a las que apuntarnos ¿Te has apuntado alguna vez?

¿Sabías qué...?

El voluntariado ambiental ofrece oportunidades de aprendizaje en áreas como la biología, la ecología y la gestión de recursos naturales.



MEDIOAMBIENTE